

自宅で
できる

タオルDEこげんよか体操

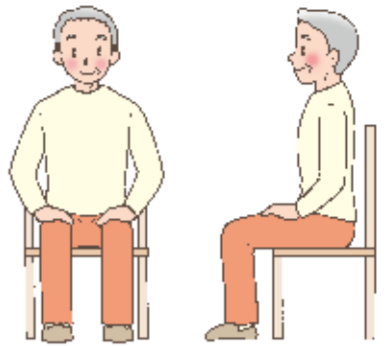
体操を始める前の注意事項

これは
目の不自由な
方のための
音声コードです

- 準備するもの**
- タオル
できるだけ長いもの
 - イス
背もたれがあるもので安定しているもの
 - 水などの飲み物

- 痛みがある時は無理をしないようにしましょう
- 体調が悪い時は控えましょう
- 次の項目にあてはまる場合は運動を控えましょう
 - ・ 動悸や息切れをしている場合
 - ・ 脈拍が「いつもと違う」と感じる場合
 - ・ 脈拍が毎分120以上の場合

- 体操の前後は水分補給をしましょう
- イスに少し浅く座り、背中を背もたれから離して、両足はしっかりと地面につけます



体操は呼吸を止めないように
1、2、3、4、5、6、7、8
と数をかぞえながら、
自分のペースでゆっくり
行いましょう。

1 深呼吸
鼻から息を吸いながら手を上げ、口から息を吐きながら手を戻します。

2回

2 首のストレッチ
頭を前後、左右に倒し、肩こり解消に。

2回

3 肩の運動
2秒肩を上げて、ストンとおろします。

4回

4 胸のストレッチ
タオルを両手で胸の前で持ち、両ひじをのばした状態から両ひじを曲げながら後ろに引きまします。
姿勢がよくなります
★肩甲骨を寄せるように

2回

5 背中ストレッチ
タオルを両手で胸の前で持ち、両ひじを曲げた状態から両腕を床と平行に前にのばします。
★タオルの幅は肩幅以上に

2回

6 脇腹のストレッチ
タオルを両手で持ち上げ、体を左右に倒します。

2回

7 体をひねる運動
タオルを胸の前で持ち、左右に腰をひねります。
次は、おへその高さで左右に腰をひねります。

2回

8 ももうらのストレッチ
片足を前にのばし、背筋をのばしたまま、上体を倒します。
★腰痛予防に
★左右交互に

2回

9 胸と腕のトレーニング
タオルを胸の前で挟み、両ひじを広げて両手でタオルを押しつぶします。
★胸
★うで

2回

10 背中の運動
タオルを背中にまわし、背筋をのばしたまま、体を倒しておこないます。
★視線は遠くを見るように

2回

11 下腹部のトレーニング
片足を前にのばし、背筋をのばします。お腹に力を入れながら足を上げてとめ、下ろします。
★左右交互に

2回

12 太もものトレーニング
タオルをひざに挟み、内ももの筋肉を使って押しつぶします。
★内
★外

2回

13 足のトレーニング
手をひざにあてて、体を前に倒して足を踏ん張りながらお尻を少し浮かせます。このまま4秒間とめて戻します。
★ひざはつま先より先にでないように

2回

14 足の指の運動
つま先を下げながら指を曲げて、つま先を反りながら指をのばします。
★左右交互に
★右8回
★左8回

2回

15 深呼吸
最後に深呼吸をしましょう。

2回

高齢期をおびやかすフレイルを予防しましょう

年齢にともない、筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル（虚弱）」といいます。健康と病気の間のような段階で、高齢者の多くが「フレイル」の段階を経て要介護状態になると考えられています。
食習慣や運動、社会参加などによって、フレイルを予防することは可能です。高齢期においては、このフレイルの状態をいかに予防・改善できるかが、健康長寿へのポイントとなります。

加齢による筋肉量の減少、低栄養、閉じこもり、糖尿病、認知症、COPD※（慢性閉塞性肺疾患）などの病気により悪化



食習慣、運動習慣の改善など、予防方法を実践することで改善が可能！
※有害物質を吸い込むことで肺に炎症が起こり、呼吸がしにくくなる病気です。原因のほとんどが喫煙（たばこの煙）によるものといわれています。

フレイルの進行を防ぐ生活習慣のポイント

フレイルの進行を防ぐ生活習慣のポイントは、「運動」「食生活」「口腔ケア」などを積極的に行うことです。具体的には、屋内で歩いたり昇降運動をする、1日3食、栄養バランスの良い食事をしっかりとる、口を清潔に保ち、しっかりと噛んで食べられるように口や舌の筋肉を鍛えるなどです。そのほかにも認知症予防やうつ予防、電話などを利用したコミュニケーション、家族や友人との支え合いなども合わせて実践しましょう。



家族や友人との支え合いを大切に
外出しにくい状況でも、家族や友人たちと、電話やメールなどを使って積極的に交流しましょう。買い物や生活の支援、病院への移動など、困ったときに助けてもらえそうな人に、支援を求めてみることも大切です。
感染予防に気をつけながら、地域の友人たちと交流したり、支え合うことが健康づくりのポイントです。